**ÖFKE KONTROLÜ**

Öfke insanın temel duygularından biridir. Evrensel bir duygu olmakla birlikte her kültürde farklı şekillerde ifade edilir. Öfkenin doğal bir duygu olduğunu söylerken öfkeyi ifade ediş tarzımızın yaşadığımız kültürden etkilendiğini söyleyebiliriz.

Öfke planlanarak ortaya çıkan bir durum değil, çoğunlukla engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda ortaya çıkan güçlü bir duygu olarak tanımlanır.

Öfkenin ifade ediliş biçimleri çeşitlilik gösterir. Öfkenin ifade ediliş biçimlerinden en önemlisi ve üzerinde durulması gereken saldırganlıktır. Sözel ve fiziksel saldırganlık olarak görülür.

Öfkeye eşlik eden pek çok fizyolojik belirtiler de vardır. Kas gerilimi, tereme, kızarma, uyuşma hissi, nefes almakta zorluk çekme vb. gibi.

**Öfkeyle ilgili çözülebilir durumlar üzerinde anlaşılan konular;**

1. Öfke bir duygudur davranış tarzı değil

2. Kronik öfke sağlık için tehlikeli olabilir

3. Öfke çoğu kez tehlikesiz hale getirilebilir; getirilmelidir.

4. Öfkenin ifade edilmesi çözüme yönelik olmalıdır.

**Aynı zaman da öfke duygusunun bireyi etkileyen olumlu yönleri de vardır:**

1. Öfke duygusu karşıdakine neyi önemsediğimizi gösterir.

2. Başkalarına karşı olumsuz duyguların ifadesini kolaylaştırır.

3. Dışsal çatışma sonrasında egoyu incinebilirliğe karşı savunur.

4. Hoşlanmadığımız süregelen davranışı ortadan kaldırır veya engeller

5. Öfke bir haklılık algısıdır.

Kısaca öfke duygusu bireyin kendi varlığını koruması, tanıtması ve çevreye kabul ettirmesi için gereklidir.

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak değerlendirdiğimiz ergenlik döneminde görülen fiziksel ve hormonsal değişikliklerin yanı sıra, ergende artan bağımsızlık isteği toplumun engelleyici etkileriyle bir araya geldiğinde ergen için zorlama ve bunalım haline gelir. Bu dönemde ergenin başarması gereken rol(görev) yetişkin rollerine uygun davranış kalıpları geliştirmektir.

Çocukluk ve gençlik çağında belirli engeller karşısında öfkelenmek kişiliğin korunması, saygınlık kazanması ve bu saygınlığın sürdürülmesi açısından geliştirici, yapıcı yönde rol oynar. Bir dereceye kadar çocuğun öfkesi bütünlük ve öz kimlik için bir savunma mekanizması görevini yerine getirmektedir. Çocukluk ve gençlik çağında bir duygulanım ve coşku biçimi olarak yaşanılan öfke bir sonraki yaşam evresinde kin, nefret, düşmanlık gibi duygulara dönüşebilir. Bu tür duyguların etkisi altında kalan insan ise daha sık ve şiddetli öfkelenir

\* Sen televizyon izlemek istiyorsun, annen ise ders çalışmanı. Ve annen televizyonu kapatıyor.

Öfkelisin………duygu………… Engellenmişlik

\*Arkadaşının gözlüklerinden dolayı alay ediyorsun. Arkadaşın öfkelendi.

Öfke……… duygu………… Değersizlik, üzüntü

\*Sınavlarda kötü not almak

Öfke-------- duygu-------- hayal kırıklığı

\*Arkadaşımın bana bağırması

Öfke----------- duygu -------- önemsenmemek

\* Arkadaşımın hile yapması

Öfke--------- duygu --------- haksızlığa uğramak

**Öfkeyi Uyandıran Temel Duygular:**

•Kıskançlık • İtilmişlik • Haksızlığa uğramış hissetmek

• Üzüntü • Kaygı • Hayal kırıklığı

• Merak • Anlaşılamamak • Yalnızlık

Çocukların içsel-bedensel uyarıcıları tanımalarına yardım etmenin en kolay yollarından biri, onlara **“Öfkelenmeden hemen önce bedeninde ne dikkatini çekti?”** sorusunu sormak ve yanıtlamalarına yardımcı olmaktır. Öğrencilerin bu soruya verdikleri yanıtlar genellikle;

• Her yerinin ateşlendiğini hissettiği,

• Kalp atışlarının hızlandığı,

• Ellerin yumruk biçiminde sıkıldığı,

• Çenenin kilitlendiği hissi ve dişlerin sıkıldığı,

• Tüm bedeninin titrediğini hissettiği,

• Kasların, özellikle kolların gerginleştiğini hissettiği şeklindedir.

Ev ödevi: Bir hafta içinde öfkelendiğiniz durumları ve altında yatan duyguları bulmaya çalışalım.

**Ben dili:** Bireyin karşılaştığı durum ya da davranış karşısında, bireysel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan ifade biçimidir.(Burada duygular konusuna kısa bir dönüş yapılarak duygumuzu fark etmenin ben dilini kullanmayı kolaylaştıracağından bahsedilebilir. Ben diliyle konuşmak duygu ve düşünceleri ilettiği için kullanan kişiyi rahatlatarak öfkenin birikmesini önler ve karşıdaki kişinin de hatasını anlamasına fırsat verir.

**Çözüm ifadelerini kullanmak:** Hangi cümle senin ? kendinizi öfkeli hissettiğinizde bu cümlelerden bazılarını kullanınız. Herkes kendi cümlesini seçsin;

•Ben soğukkanlıyım kendimi kontrol edebilirim.

• Fazla üzülmemeliyim olayları olduğu gibi kabul etmeliyim.

• Kimseye kendini ispatlamak zorunda değilsin.

• Deli olacak kadar öfkelenmek için bir sebep yok.

• Sadece olumlu şeylere bak.

• Sadece olumlu şeylere bak.

• Seni öfkelendiren olayın olumlu yönlerini bulmaya çalış.

• Bunun beni öfkelendirmesine izin vermeyeceğim.

• Böyle hareket etmek onun ayıbıdır.

• O bu kadar öfkeliyse muhtemelen mutsuzdur.

• Bu olay beni öfkelendirecek kadar önemli değil.

• Kişiler istediğim, beklediğim şekilde davranabilir.

• Kalbim çok hızlı atmaya başladı.

• Derin nefes alıp sakinleşmenin zamanı.

• Bu problemi konuşabiliriz.

• Belki bir çözüm yolu bulunabilir.

• Kendime hakimim.

• Bu konuyu halledebilirim.

• Sakinleş, derin nefes al.

• Birbirimize ve kendimize saygılı olalım.

• Sakinleştiğinde neden bu kadar öfkelendiğine üzülebilirsin.

**ÖFKE İFADE TARZI FORMU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Neler yaşadım?**  **Kiminle ?** | **Ne kadar öfkeliyim?**  (**1**en az, **2** az, **3** orta, **4**şiddetli,  **5** çok şiddetli) | **Ne söyledim ya da nasıl davrandım ?** | **Tepkim uygun mu? Değil mi** | **Sonuç?** |
|  |  |  |  |  |

**DUYGULARIN ABC’ Si**

|  |
| --- |
| **A.OLAY:** |
| **B.DÜŞÜNCE:** |
| **C.DUYGU:** |